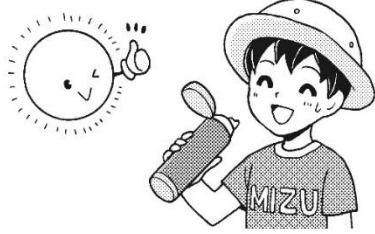




7月給食だより

令和8年6月30日(火)
足立区立第十四中学校
校長 渡邊 英晴
栄養教諭 庄司 梓
7月号

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025



★七夕の行事食—そうめん★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子を子供に食べさせました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

夏野菜を食べよう

いよいよ夏本番です。太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色鮮やかなナス、緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど夏はまさに野菜の季節です。蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。



カフェインのとり過ぎに気を付きましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 ※1

健康な成人	妊婦	子供 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10～12歳児 85mg	7～9歳児 62.5mg	4～6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



今月の給食イベント

・アジアンフェア

1年生の社会科では、熱帯の気候と東南アジアの農業について学んでいます。それに合わせて、給食でも東南アジアの食事を再現します。食事はその国の気候や歴史と深く結び付いています。給食が皆さんの学びにほんの少しでも貢献できればと思います。

- 中国 (2日) : 五目チャーハン レバーと厚揚げの中華炒め
- 台湾 (6日) : ルーローハン 豆乳花
- ベトナム (8日) : セルフパインミー フォースープ 冷凍マンゴー
- フィリピン (9日) : チキンアドボ バクテー
- 中国 (10日) : わかめラーメン 抜糸 (中華ポテト)

・沖縄献立 (7月14日) クファージュシー ゴーヤチャンプルー 旬のみそ汁 (冬瓜)
沖縄の食文化は気候や歴史の影響で、日本全体の食文化とは少し異なる部分があります。沖縄ならではの食材を使って、給食を作ります。